



Fischstäbchen aus saftigem Seehechtfilet

mit Röstgemüse und cremigem Kapern-Dip



30-40min



2 Personen

Hach, Fischstäbchen, bei wem werden da keine Kindheitserinnerungen wach? Für alle, die spontan Gelüste stillen möchten, haben wir heute saftiges Seehechtfilet in der Box, das mit feinem Panko-Paniermehl zu Fischstäbchen verarbeitet wird, die die ollen Tiefkühl-Dinger aus Kindheitstagen klar in den Schatten stellen. Dazu gibt es Kartoffeln und Karotten aus dem Ofen und einen cremigen Mayonaisedip mit Kapern.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Seehechtfilet ²
- 50g Panko-Paniermehl ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 4EL Weizenmehl ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Fisch panieren

Das **Panko-Paniermehl** in eine Schüssel oder auf einen tiefen Teller geben. Die **Fischstreifen** erst in den **Teig** tauchen, dann im **Paniermehl** wenden und leicht andrücken, bis sie rundum gleichmäßig bedeckt sind.



2. Dip zubereiten

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** fein hacken. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und ebenfalls fein hacken. Die **gehackte Petersilie** und die **Kapern** mit der 2EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.



5. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze vorsichtig auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Fischstäbchen** während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



3. Teig anrühren

Aus 4EL Mehl, 1 Prise Salz und 70-80ml kaltem Wasser mit einem Schneebesen einen dickflüssigen, glatten **Teig** anrühren. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 2cm breite, fingerlange Streifen schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.



6. Karotten karamellisieren

Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Die **Kartoffeln** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Karotten** mit 1TL Honig beträufeln und im Ofen weitere 5Min. rösten, bis sie leicht karamellisiert sind. Die **Fischstäbchen** mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Petersilienblättern** garnieren und servieren.